

保健行事

子育て・健康推進課 ☎820-5637

当番医

11月12日(日) 平田眼科医院 ☎854-8880 11月19日(日) 豊田レディースクリニック ☎855-1913
 11月26日(日) 酒井医院 ☎855-2629 12月3日(日) 片山医院 ☎854-0252
 12月10日(日) 梶山医院 ☎854-2771

※電話番号、特に局番をよくお確かめのうえ、おかけください。
 ※急な当番医の変更があった場合は、記載と異なることがありますのでご了承ください。

行事	実施日	場所	時間	内容
健康相談	15日(水)	西部地域健康センター	13:30~15:00	生活習慣病予防・妊婦などの相談に保健師・栄養士が個別に応じます。血圧測定・検尿を行います。健康手帳・健診の結果をお持ちの人はご持参ください。
	27日(月)	東部地域健康センター		
	12月6日(水)	中央ふれあい館	10:00~11:30	
すくすくクラブ (育児相談)	21日(火)	町民会館	10:00~11:30	保健師などによる体重・身長測定、母乳やミルク、離乳食や幼児食などの栄養相談、子育て相談、産前産後相談など。友達づくりに気軽にご利用ください。 ☎妊婦、0カ月~未就学の乳幼児と保護者 ☎母子健康手帳
	28日(火)	西部地域健康センター		
	12月1日(金)	東部地域健康センター	13:30~15:00	
けんこう華齢教室 【要予約】	22日(水)	東部地域健康センター	13:30~15:30	骨盤体操でゆがみ改善!~目指せ健康美ボディ~ ▶講師・健康運動指導士 ☎健康手帳(お持ちでない人は会場でお配りします)、タオル、水分 ※動きやすい服装でお越しください。
のびのび親子教室	28日(火)	西部地域健康センター	10:30~11:30	▶テーマ・郷土料理を知ろう 食育サポーターによる食体験コーナーや試食もあります。すくすくクラブと合わせてご参加ください。 ☎1歳6カ月~未就園の幼児と保護者 【歯・運動編】妊娠中の歯のケア、基本の歯みがき(実習あり)、マタニティストレッチ、産後の生活について。 ☎妊婦(妊娠週数に関係なく参加できます。) ☎母子健康手帳 ※動きやすい服装でお越しください。
母親学級	12月5日(火)	西部地域健康センター	(受付時間) 9:45~10:00 (実施時間) 10:00~11:45	



健診結果を活用しましょう

8月、9月に住民健診を受けられた人は、手元に健診結果が届いていると思います。届いた結果はすぐに開封して、必ず内容を確認してください。またかかりつけ医をお持ちの人は、受診の際、健診結果を持参して医師にも結果を伝えましょう。



○健診結果を活かすポイント

ポイント①

▼毎年受けることが大切
 今回の健診結果を、前回・前々回に受診された時のものと比べてみましょう。判定が悪化している項目や、大幅に数値が変化している項目はありますか? 健診を継続して受けることで、自分の身体の状態の変化を知ることができ、異常の早期発見や、予防にもつながります。そのため毎年受けることが大切です。

ポイント②

▼健康相談を活用しましょう
 「結果を見てもよく分からない」「血糖値に気を付けているけど数値が変わらない」など気になっているけど何をしたらいいかわからないといった時には健康相談を活用してください。保健師・栄養士が個別で相談に応じます。参加無料・予約不要です。お越しになる際には、健診結果と健康手帳をご持参ください。(健康手帳は健康相談でも交付します)
 健康相談では、血圧測定や尿検査、自宅のお味噌汁などの塩分濃度の測定も実施しています。この機会にぜひご利用ください。健康相談日程や会場については、保健行事のページに掲載しています。

○自覚症状がなければ安心?

「何かあったら病院に行くからいい」と思って、健診を受けていなかったり、「自覚症状がないから大丈夫」といって、結果をよく見ずにそのままにしたりしていませんか?
 国民医療費の約3分の1、そして死亡原因の約6割を生活習慣病が占めています。しかし、生活習慣病といわれる高血圧症や糖尿病、脂質異常症などは、ほとんど自覚症状がありません。知らない間に進行し、脳卒中や心筋梗塞を引き起こします。発症してから気付くのでは遅すぎるのです。1年に1度は、身体と生活習慣の点検を心がけましょう。



(子育て・健康推進課)

くまの俳壇

広島俳句協会会長
木村 里風子 選

今月の俳壇賞

納品の明日に迫る夜なべかな 友岡厚子

【講評】

製品の納期が迫った、焦る気持が言外にある。夜なべがそれを語っている。

入選作品

秋夕焼静かな余生希望あり
 似の島に埋もれし遺骨原爆忌
 数珠玉草手にとる夕べなつかしき
 新聞をさちんとたむ夜長かな
 紫蘇の花摘み取り夕べ瓶に活け
 雲高く児らの歓声写真撮る
 秋茜眺めるわれは動けぬ身
 猛暑日もつつがなく過ぎ送り南風
 グラウンドに友の集へり鯛雲

住吉孝子
林世紀雄
俵千恵子
中川佳代子
進藤隼美
原和子
大杉徳子
浜岡麻美
新田竹美

初心者歓迎 俳句を大募集

広報くまのでは皆さんからの俳句を募集しています。初心者歓迎。(俳句のルールを守ったもので、1人2作品まで)。住所、氏名、年齢、連絡先を記載のうえ、11月17日(金)までに地域振興課必着でお願いします。応募方法は不問。Eメールのタイトルは「短歌俳句係」。なお、俳句の応募作品について添削を希望される場合は、82円切手を同封または持参してください。また、メール(パソコンメールのみ)での応募の人は、タイトルに「添削希望」を追記してください。添削原稿を返送します。

今回募集の俳句は広報くまの1月号に掲載予定です。
 問い合わせは広報くまの1号に掲載予定です。
 ☎☎〒731-4292 熊野町中溝二丁目1番1号 地域振興課
 (kanako@town.kumano.tg.jp) ☎820-5602

平成29年度 あいサポートアート展 入賞作品の市町巡回展示

広島県では、多くの県民が、障害のある人が制作された芸術作品を鑑賞し、障害への理解と認識を深めるとともに、障害のある人の芸術活動を一層促進するため、あいサポートアート展における入賞作品を巡回展示しています。

作品に込められた作者の輝く感性と創造のエネルギーは、見る人に夢や元氣、生きる力を与えてくれます。

障害のある人の大きな力と作品の素晴らしさを実感してください。

▼展示期間

11月27日(月)~12月8日(金)

所 熊野町役場エントランスホール

〒820-5635 民生課障害者福祉グループ

「地域ケア講演会」 寄り添って地域で支える認知症

地域でつながり、支えあい、みんなが安心して暮らせる町を目指し、認知症についての講演会を開催します。

時 11月23日(木・祝)

午後2時~4時

所 府中町くすのきプラザ1階ギャラリー(安芸郡府中町本町1丁目10番15号)

▼講師

向洋駅前心療クリニック院長 西山 聡 先生

定 130人(先着)

▼申込方法

電話・FAXにて受付
 申 府中町地域包括支援センター ☎285-7290

〒825-7292

(高齢者支援課)

※広報「くまの」では、町民の皆さんのお宅に広報が届くまでの期間を考慮して、おおむね発行月の11日以降から翌月10日までの行事のお知らせを掲載しています。

ゼロの日運動

0のつく(10:20:30)日は家族でテレビゲーム・スマホを控え、くまどくおよび家族のだんらんを通して家族の絆を深めましょう。